

ほけんだより

2月号

令和6年2月9日

御前崎小学校 保健室

2月に入り、風邪症状で欠席する児童が増えてきています。全国的にインフルエンザ、新型コロナの感染者が増加していますが、本校でも増加傾向にあり、近隣の学校では学級閉鎖を行っているところもあります。

まだまだ寒い日が続きます。体調管理をよろしくをお願いします。



花粉症対策 準備はOK？



スギ花粉は2月上旬から飛散し始め、3月にピークを迎えます。今年の花粉の飛散量は、例年並と予想されています。

鼻水鼻詰まりや目のかゆみが続くと、集中力も低下します。花粉症の人は症状が出始める前に治療を開始すると、症状を軽くしたり、一番つらい時期に使用する薬の量を減らしたりする効果が期待できます。早めの対策を行っていきましょう。

- ・ぼうし、マスク、眼鏡をする
- ・手洗いうがいをする
- ・つるつるした素材の服を着る
- ・洗顔する
- ・花粉を払い落とす
- ・天気予報で花粉量をチェックする

笑って心も体も元気!!

「笑う門には福来る」という格言があるように、笑いが心や体に良い効果をもたらすことが、さまざまな研究結果で明らかにされています。また、笑顔でいると周囲とのコミュニケーションもうまくいきます。

笑顔で心も体も元気に過ごせるといいですね。



《笑顔の効果》

記憶力が上がる

脳がリラックスしてたくさん酸素を取り込むことで、脳細胞が活性化して働きが活発になる。



リラックスする

副交感神経が優位になり心身をリラックスモードにする。



幸福感を感じる

「エンドルフィン」という幸福感をもたらす作用のあるホルモンが分泌される。



免疫力アップ

体に侵入したウイルスや細菌をやっつけるNK細胞が活性化する。



筋力アップ

腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などが良く動く。



ストレス解消

ストレスホルモンともよばれる「コルチゾール」の値を下げる



寝る1時間前にメディアをやめられる??

生活リズムカードへのご協力ありがとうございました。生活リズムを整えようと、目標に向かって取り組んでいる姿がたくさん見られました。

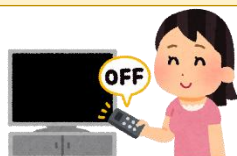
「メディア使用時間が多くなってしまふ」「寝る1時間前にはなかなかやめられない」という声が聞かれます。おうちの方の中にも、寝る前のスマホチェックがやめられない方はいるのではないのでしょうか。

寝る1時間前にメディアをやめて質の良い睡眠をとるためにはどうしたら良いか。生活リズムカードにたくさんのアイデアがありましたので紹介します。



【寝る1時間前を意識する】

- 時間になったらテレビ、メディアを消す
- 時間を意識する
- 時計をよく見る
- タイマーをかけておく



【メディア以外のことをする】

- 兄弟と遊ぶ
- 家族と遊ぶ
- 別の遊びをする
- 読書する
- 寝る準備をする
- お風呂に入る
- 30分前には布団に入る

【メディアの使用時間を考える】

- ゲームやテレビを見る前に時間を決める
- ご飯を食べたら1時間と時間を決める
- ゲームの使用時間を守る
- 夜はなるべくメディアをやめる

《遊びの例》

ジェンガ
カードゲーム
(ナンジャモンジャ)
しりとり
ルービックキューブ



【ルール・きっかけ】

- 夕食の後はゲームをしない
- お風呂の後はメディアを見ない
- 歯磨きの後はメディアを見ない

【帰宅後の時間の使い方を工夫する】

- 宿題をやってからゲームをする
- 勉強を早く終わらせる
- 早めに行動する
- やるべきことを終わらせる
→寝る1時間前まで満足してゲームができる
- ちょっと早く始めたら、寝る1時間前にやめられる

【自分の意志だけでは難しい…】

- スマホやゲームを親に預ける
- スマホから離れて寝る
(近くにあるとつい見たくなる)
- 使用時間制限の設定をする
スイッチのおやすみアラーム
スマホのスクリーンタイム

